

クリームコーンと 鮭のドリア



《材料：2人分》

A
 クリームコーン(缶) 200g
 鮭フレーク 100g
 牛乳 150ml
 顆粒コンソメ 小さじ2
 粗びき黒こしょう 少々
 ピザ用チーズ 40g
 パン粉 小さじ2
 ご飯 茶碗2杯分
 ドライパセリ 適量

【1人あたり エネルギー 647kcal 塩分 3.6g 1食分 230円】

- 1 オープンを250℃に予熱しておく。
- 2 ボウルにAの材料を全て加え、混ぜ、ソースを作る。
- 3 耐熱皿にご飯を入れ、その上に2の〈ソース〉をかける。上にピザ用チーズをのせ、パン粉をかけて250℃に予熱しておいたオーブンで10分ほど焼く。
- 4 焼き上がったドリアにドライパセリを振る。

鮭の塩っけがきいた濃厚ドリア
びっくりするほど手軽さが嬉しいレシピ。是非お試しください

チキンライスドリア



《材料：2人分》

鶏もも肉 250g
 玉ネギ 1/2個
 マッシュルーム 1パック
 プチトマト 6個
 ご飯 お茶碗2杯分
 ケチャップ 大さじ2
 ウスターソース 小さじ1
 塩 小さじ1/4
 コショウ 少々
 オリーブ油 大さじ1
 A
 バター 20g
 小麦粉 大さじ1/2
 牛乳 300ml
 塩 小さじ1/4
 コショウ 少々
 ピザ用チーズ 60g
 ドライパセリ 少々

【1人あたり エネルギー 996kcal 塩分 3.7g 1食分 345円】

- 1 鶏もも肉は大きいめの一口大に切り、塩・コショウをする。玉ネギは粗めのみじん切りにする。マッシュルームはスライスしておく。プチトマトはヘタを取ってたて1/4に切る。
- 2 【ホワイトソース】を作る。
鍋にバターを弱火で溶かし、小麦粉を炒める。焦がさない様に木べらで混ぜながら、泡が細くなれば、冷たい牛乳を一気に加え、強火にしてタマにならない様に、泡立て器でよく混ぜ合わせる。塩・コショウして少し火を弱め、トロリとするまで時々混ぜながら煮詰める。
- 3 オープンを250℃、12～15分に予熱する。
- 4 フライパンにオリーブ油大1/2を熱し、鶏もも肉の全体に焼き色がつくまで炒め、いったん取り出す。
- 5 オリーブ油を足し、中火で玉ネギを加えしんなりするまで炒め、マッシュルーム、4の鶏肉、ご飯を炒めあわせる。
- 6 全体に炒めあわせられれば、トマトケチャップ、ウスターソースを加え、全体に混ぜれば火を止め、〈ホワイトソース〉の1/3量を混ぜ合わせる。
- 7 バターを薄く塗った耐熱容器に⑥を入れ、鶏肉を少し引っぱりだし上にのせるように置き、トマトを並べ、残りの【ホワイトソース】を注ぎ入れ、ピザ用チーズを散らす。
- 8 250℃に予熱したオーブンで12～15分焼いて、表面に美味しそうな焼き色がつけば、彩りにドライパセリを振り掛ける。

ケチャップライスに
ホワイトソースがかかった定番ドリア
みんな大好き 出来たて熱々をお楽しみ下さい!